

## Hamburguesa de arroz y verduras

### Ingredientes (para 1 ración) :

- 40 g de arroz
- 25 g de clara de huevo
- 20 g de harina
- 1 pan de hamburguesa, sin sal
- 20 g de cebolla tierna
- 20 g de pimiento verde y 20 d de pimiento rojo
- 1 rodaja de tomate pelada y escaldada
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- Perejil y Orégano
- Pimienta molida
- Pimentón dulce



### Elaboración:

1. Lavar el arroz. Escurrir y cocinar en abundante agua hasta que esté tierno. Escurrir y reservar.
2. En una sartén, con aceite, sofreír la cebolla y el pimiento rojo y verde hasta que estén tiernos y tostados (las verduras habrán sido previamente cortadas bien pequeñas, congeladas y puestas en remojo). Reservar.
3. Picar el perejil.
4. En un bol colocar el arroz cocido, las verduras, la clara de huevo, la harina, el perejil y las especias al gusto (pimienta, pimentón dulce y orégano).
5. Mezclar con un tenedor hasta obtener una masa homogénea. Formar la hamburguesa.
6. En una sartén caliente, añadir unas gotas de aceite y dorar la hamburguesa por ambos lados hasta que esté tostada.



### Observaciones y recomendaciones:

Se puede utilizar verduras diferentes siempre que se realice el proceso de congelado y remojo previo.



### Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
466 kcal	13 g	13 g	74 g

